

Арт-терапия

Мандалы для детей

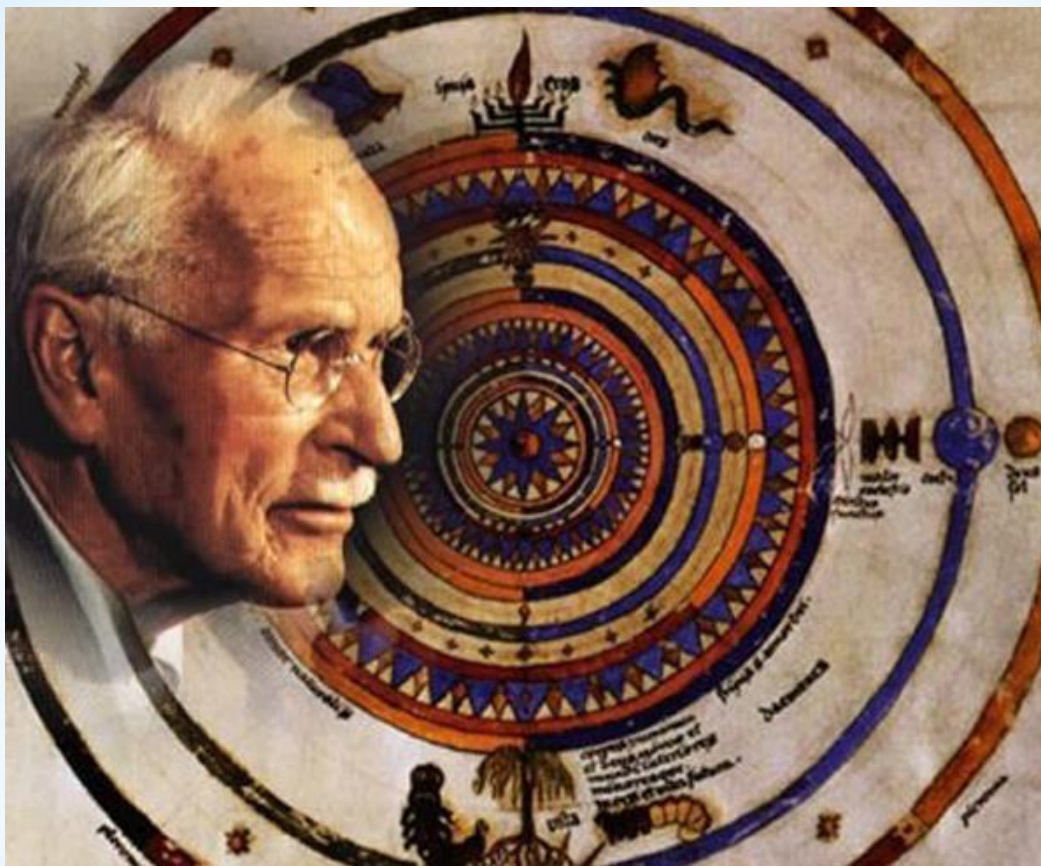




Одним из методов арт-терапии для детей является раскрашивание мандалы. Такое необычное и интересное занятие позволяет выявить психологические расстройства и скорректировать их. К тому же, мандалы для детей учат сосредотачиваться и успокаиваться гиперактивных малышей. Через рисование или раскрашивание сакральных рисунков человек самовыражается и общается со своим бессознательным.



Мандалы ассоциируются прежде всего с индийской и буддистской культурой, где мандалы были частью религиозных ритуалов, медитационных практик, оздоровительных систем, а также элементом украшения. В 20-м веке, когда специалистами было обнаружено свойство мандалы отражать глубокие психологические процессы человека и благотворно на них влиять, мандалу начали активно использовать в психотерапии, в частности, в арт-терапии.



Сечас в психотерапии активно используется целебная сила Мандал. Первым же, кто обратился к медитации с Мандалой был выдающийся психиатр Карл Густав Юнг, который назвал мандалу архетипичным символом совершенства. Он изучал целебное действие окружностей на душу пациента. По мнению Юнга рисунок Мандалы представляет собой единство личности и всей Вселенной.



Раскрашивание мандалы должно приносить радость. Главное правило: ребенок должен работать без принуждения. Нельзя навязывать ребенку выбор мандалы. Он должен это сделать самостоятельно. Нельзя давать установку на цвет. Ребенок сам решает, какой цвет нужен в данный момент.



Мандалы для детей — отличный способ для взрослых расшифровать эмоциональное состояние ребенка. Для малышей такой рисунок является не искусством, а скорее способом высказаться.



С помощью сакрального рисунка, который ребенок закрашивает не задумываясь, можно заглянуть в его внутренний мир, продиагностировать проблемы. Проще всего сделать это, проанализировав цветовые предпочтения при раскрашивании мандалы.



Чем чаще ребенок работает с мандалой, тем меньше будет трудностей с целенаправленностью поведения, тем больше он будет развивать свое творчество. Создание собственных мандал из разнообразного материала (цветной песок, соль, камушки, ракушки, кристаллы, цветы и т.д.) развивает творческие способности, детскую фантазию, мелкую моторику руки.